



PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES AMONG COLLEGE STUDENTS

Miguel A. Perez, Ph.D., MCHES^{1,a}

Sr. Editor:

La Organización Mundial de la Salud define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”⁽¹⁾. Esta definición, propuesta por primera vez en 1948, ha evolucionado y actualmente incluye más dominios que los citados originalmente por la OMS. De hecho, las definiciones contemporáneas de salud se centran en la capacidad de la persona para hacer frente a las demandas de la vida a través de un equilibrio entre la ausencia de enfermedad y deficiencia, y su capacidad para funcionar en su entorno social y físico. Independientemente de la definición empleada, la salud humana no existe en el vacío, ya que representa la totalidad de las realidades socioeconómicas de la persona.

La relación simbiótica entre la salud humana y sus determinantes sociales es evidente durante las etapas de desarrollo conocidas como adolescencia y adultez temprana. Es durante estos periodos que los individuos desarrollan inmunógenos conductuales de por vida, así como patógenos conductuales. Muchos estudios sugieren que las opciones de estilo de vida que incluyen actividad física, buena nutrición, patrones de sueño adecuados, uso responsable de medicamentos y evitar el consumo sustancias controladas tienen un impacto positivo en el estado de salud de los estudiantes universitarios⁽²⁻⁴⁾.

Desafortunadamente, las investigaciones también sugieren que los estudiantes universitarios no siempre toman las mejores decisiones cuando se trata de su salud⁽⁵⁻⁷⁾. La transición entre el ambiente protector del hogar y la infinidad de opciones encontradas por quienes se van por su cuenta por primera vez coloca a la salud al final de la lista de prioridades de muchos estudiantes universitarios. Los patógenos conductuales identificados en los estudios incluyen la edad, el género (los hombres exhiben una mayor toma de riesgos) y la raza. Otras características demográficas que contribuyen a las malas elecciones de comportamiento de salud incluyen la estructura familiar, el orden de nacimiento, los vínculos sociales, el lugar de control y las asociaciones de pares.

La necesidad documentada de abordar las opciones de estilo de vida entre los estudiantes universitarios en circunstancias normales brinda una buena base para investigar sus comportamientos durante la pandemia mundial que cambió radicalmente sus actividades cotidianas. El estudio de estudiantes de medicina realizado por Cáceres Codoceo y Morales Ojeda⁽⁸⁾ en Chile reporta sobre patrones de estilo de vida entre estudiantes universitarios asociados a una organización religiosa durante el COVID-19. A pesar de su pequeño tamaño de muestra, sus hallazgos sugieren que los estudiantes de medicina se involucraron en comportamientos de salud positivos durante la pandemia. El estudio también sugiere que la religiosidad es un inmunógeno conductual o un factor protector y juega un papel en las opciones positivas de estilo de vida de los participantes del estudio. De hecho, alrededor de dos tercios de los encuestados en el estudio indicaron que continuaban con sus actividades religiosas semanales "siempre" o "casi siempre" a pesar de los requisitos de distanciamiento social y confinamiento.

¹ Fresno State. Department of Public Health, California, EE.UU.

^a Professor and Internship Coordinator.

Citar como: Miguel A. Perez, Ph.D., MCHES. Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. Rev. Fac. Med. Hum. 2022;22(2):434-435. DOI: 10.25176/RFMH.v22i2.4784

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con revista.medicina@urp.pe





A pesar de los hallazgos enumerados anteriormente, las malas elecciones de comportamiento entre los estudiantes universitarios contribuyen de manera desproporcionada a las altas tasas de morbilidad y mortalidad en este grupo de población. Por lo tanto, no sorprende que las comunidades médicas y de salud pública hayan buscado durante mucho tiempo mejorar el estado de salud de los estudiantes universitarios. De hecho, muchos colegios y universidades de todo el mundo tienen centros de salud y bienestar dedicados a promover estilos de vida más saludables entre sus estudiantes y, si bien su énfasis se ha puesto en la salud física y mental de sus estudiantes, el estudio antes mencionado sugiere que es posible que deban expandir su enfoque.

La literatura ha documentado que los comportamientos de salud positivos disminuyen la carga de enfermedad expresada en años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) y pueden extender la vida productiva de las personas y reducir la incidencia de enfermedades crónicas. Es hora de expandir el enfoque limitado de la salud física y mental entre los estudiantes universitarios y prestar más atención al componente espiritual de la salud. La espiritualidad de una persona parece desempeñar un papel en la reducción de las desigualdades en salud al actuar sobre factores de riesgo modificables o controlables, como la nutrición, la actividad física, el manejo del estrés y la sexualidad⁽⁸⁻⁹⁾.

Contribuciones de autoría: El autor es el único responsable del desarrollo del manuscrito.

Conflicto de intereses: El autor declara no tener conflicto de intereses.

Financiamiento: Autofinanciado.

Correspondencia: Miguel A. Perez, Ph.D., MCHES

Dirección: California State University, Fresno. 2345 E. San Ramon Ave., MS MH 30, Fresno, CA 93740

Teléfono: 5592784014

Email: mperez@csufresno.edu

REFERENCIAS

1. World Health Organization. Constitution. [Internet]. Disponible en <https://www.who.int/about/governance/constitution>.
2. Gedik Z. Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychol Health Med*. 2019 Jan;24(1):108-114. doi: 10.1080/13548506.2018.1503692. Epub 2018 Aug 2. PMID: 30070924.
3. Colby S, Zhou W, Sowers MF, Shelnutt K, Olfert MD, Morrell J, Koenings M, Kidd T, Horacek TM, Greene GW, Brown O, White AA, Hoerr SL, Byrd-Bredbenner C, Kattelman KK. College Students' Health Behavior Clusters: Differences by Sex. *Am J Health Behav*. 2017 Jul 1;41(4):378-389. doi: 10.5993/AJHB.41.4.2. PMID: 28601097.
4. Angelucci LT, Cañoto Y, Hernández MJ. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2017; 35(3): 531-546. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
5. Balanza-Martinez V. Lifestyle behaviors during the COVID-19 - time to Connect. *Acta Psychiatr Scand*. 2020;141(5):399-400.
6. Wang X, Hegde S, Son C, Keller B, Smith A, Sasangohar F. Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*. 2020 Sep 17;22(9):e22817.
7. Luciano F, Cenacchi V, Vegro V, Pavei G. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *Eur J Sport Sci*. 2020 Dec 6;1-10.
8. Cáceres Codoce A B, Morales Ojeda, I. Lifestyle of Chilean medical students during the COVID-19 pandemic. *Rev Fac Med Hum*. (2022) 22(1):60-68. DOI: 10.25176/RFMH.v22i1.4125
9. Luquis RR, Brelsford GM, Pérez MA. Exploring Latino College Students' Sexual Behaviors in Relation to Their Sexual Attitudes, Religiousness, and Spirituality. *J Relig Health*. 2015 Aug;54(4):1345-57. doi: 10.1007/s10943-014-9929-9. PMID: 25160613.